

ポワント基礎クラス

月曜日 20:30-21:00

小学3年生～（月8回以上のレッスン参加者）

オプションチケット：1 ポイント

このクラスは、トゥシューズで立つための足裏・足首のトレーニングがメインとなります。トゥシューズを履いて踊るためには、トゥシューズで立つことが可能なだけの足裏・足首・足指の強さが必要になります。よほど身体条件がバレエ向きでない限り、通常のレッスンに参加しているだけでは、正直なところトゥシューズで正しくしっかり立つための力は身につけません。

トゥシューズは、決して誰でも履いて踊れるようになるようなものではなく、安全なものでもないのですが、「バレエといえばトゥシューズ」という印象が一般的になっているので、バレエのレッスンさえしていれば、どんな人でもいつか履いて踊れるものだと思っている方が多いと思います。例えば、合気道で必要な筋力や身体の扱いをマスターしていないと、瓦を割る行為は危険だ、瓦を割るところか、身体の負傷を招くだけだということは容易に想像できると思います。トゥシューズで立てるだけの足裏・足首・足指の強さがないのに、トゥシューズを履いて踊るといえることは、これと同じことをしようとしているのです。

本格的にバレエに取り組んでいるのではなく、趣味の一つとしてバレエを楽しんでいられる方でも、トゥシューズを履いて踊れるようになりたいと思っている方は多くいらっしゃると思います。そういった方のモチベーションを維持するためにも、成長期（女性は10歳前後）で体重が急激に増える前で、ある程度骨と筋肉が負荷に耐えられる状態であれば、継続して月8回以上のレッスンに参加していることを条件に小学5年生からのトゥシューズを許可しています。（インテンシブで本格的にバレエに取り組む子には、もっとシビアに段階的な判断が必要とされるため、トゥシューズを履いて立つための基礎的な力がつくまでは、トゥシューズで踊ることを勧めていません。）

現代は時間をかけずに手軽に楽しめることの方に価値をおく風潮にあることは十分承知しているので、皆さんの希望に沿うべく、できるだけ柔軟に臨機応変に対応するように努めますが、バレエの本質は尊重していきたいので、トゥシューズに関しては、トゥシューズで踊るために必要なトレーニングに時間をかけることを重視させていただきます。

クラスの内容

《第1～3週目》

1. 足首のトレーニング1（セラバンド・ヨガブロック）
2. 足首のトレーニング2（セラバンド・フォームローラー）
3. ルルベの基礎トレーニング1（ヨガブロック・バー）
4. ルルベの基礎トレーニング2（トゥシューズ・バー）

《第4週目》（小学5年生以上）

1. ポワントの基礎レッスン

小学5年生から希望者はトゥシューズを履くことを許可しますが、足の筋力が不十分な方は、第4週目はシューズで参加します。3年生～4年生は、トゥシューズを履いて踊ることはしませんが、足裏・足首が十分に鍛えられているようであれば、4.のトゥシューズで立つのみのトレーニングは行なっていきます。第4週目はシューズで行います。

- 時間に限りがあるため、足指トレーニングは行いません。「バレエの足づくり基本エクササイズ映像」を参考に、課題メニューを毎日20～30セット×3回はやるように心がけてください。
- トゥシューズを履くのに時間がかかると、4.を行う時間がなくなります。素早く履けるように自宅で練習してください。（片足30秒）
- 自宅でのトレーニングが必須となりますので、道具をご用意いただき、レッスン時にもご持参ください。



フォームローラ

トリガーポイントグリッド
フォームローラーが、おすすめ
です。マッサージでも使用する
ので、硬すぎず、適度な柔らか
さがあるものが良いです。



ヨガブロック

高密度で硬さがしっかりあ
り、サイズ 23x15x7~8cmを
ご用意ください。1つあれば
十分ですが、2つあると、で
きるが増えます。



セラバンド

スタジオでは、緑のセラバ
ンドを販売しています。緑
の次の段階は、黒になりま
す。黒は個々でご購入くだ
さい。（2m）

エクササイズクラス

水曜日 18:50-19:20

小学3年生～

オプションチケット：1 ポイント

このクラスでは、ピラティスをベースとしたバレエに必要な体幹トレーニングを行います。

バレエダンサーに求められる身体能力は、アスリートと同じです。筋力、柔軟性、持久力、瞬発性、すべてにおいてスポーツ選手と同じようなレベルが求められます。バレエの動きで要求される身体的負担から、ダンサーの約9割がケガや故障を経験していると言われています。バレエはケガとの常に隣り合わせと言っても過言ではありません。そのため、欧米ではダンサーの教育やダンサーの活動において、ピラティスのその効果と重要性は1980年代から医学的・科学的に多く研究され、ピラティスは非常に多くのバレエ学校やバレエ・カンパニーでダンサーの身体を鍛える手助け、整える手助けとしてなくてはならないものとして重要な役割を担っています。

バレエに必要な筋肉は身体の深部にあって感覚も乏しいため、とても鍛えにくく、育てるのにすごく時間がかかります。先を焦ったり、欲張ったりしてしまうと、使うべき筋肉ではないで誤魔化したやり方を習得してしまうのです。やり方を間違えれば筋肉の付き方も違ってしまい、骨格が歪んだり、逆に身体をおかしくするためにやっているようなものになってしまいます。『急がば回れ』が、結局は一番確実な上達法。地道なトレーニングは、上達に欠かせません。

《用意するもの》

- フォームローラー
- ヨガブロック
- 大きめのタオル



ヴァリエーション入門

土曜日 16:50-17:20 (月2回)

小学3年生～

オプションチケット：1 ポイント

このクラスでは、古典バレエのヴァリエーションの振付をシンプルにアレンジしたものを学びます。

小学生の時期は、徹底して『基礎』をマスターすべき最も大切な時期なので、本来プロが踊るようなヴァリエーションを無理やり踊るのではなく、基礎を重視した内容にアレンジしたヴァリエーションを学んでいきます。

《参加条件》

- 週8回のバレエレッスン参加していること
- 直前のバレエレッスンに参加していること

特別トレーニング

日曜日・祝日 11:00-12:30 (月数回)

小学4年生～ (小学3年生は応相談)

オプションチケット：2ポイント

🕒 インテンシブ・コーチング参加者：必須

🕒 今後インテンシブやコンクールへの出場を希望される方は、できるだけご参加ください。

子供の習い事として「可愛らしく・お遊戯のようなダンス」というようなイメージをバレエに持たれている方も多いと思いますが、バレエの体の使い方は、特殊で難しいものです。その特殊性と難しさを理解せずに、曖昧な基礎のまま難しいテクニックを身につけてしまった結果、筋肉の間違った発達や脚の変形で苦しむことになってしまう方を多くみきました。バレエは、「骨格や筋肉の完成度合い」と「体をコントロールする力の修練度」によって技量を向上させていくものなので、海外の国立バレエ学校の生徒であっても、かなりの時間をかけて技量を上げていきます。日本では、進学や部活動などの都合で中学への進学と同時にバレエを辞めてしまう方が多いですが、国際的には、小学生で基礎を徹底的にマスターし、12歳ごろからやっと本格的なトレーニングをスタートしていくのが一般的です。

バレエのレッスンには、その効果を最大に得るための「厳格なルール」が決められています。そのルールは、運動学的な法則、有効に身体を鍛えるためのトレーニング理論が盛り込まれていて、きちんと身体を育てるために考え抜かれた「とても大事な決まり事」です。ですので、その意味がわからず、ちょっとでも違った体の使い方をしてしまうと、全然違う筋肉を使ってしまい、結果として育てたい筋肉が育たず、自己流の安易な動き方を身に付けることになってしまいます。「特別トレーニング」では、このルールを身体とアタマで理解し、特殊で難しいバレエの動きを習得する身体づくりのための徹底した「トレーニング」を行います。

クラスの内容

1. フロア・バー：40min (バスタオル)
2. 足首の総合トレーニング1：15min (セラバンド・ヨガブロック・フォームローラー)
3. ルルベの基礎トレーニング1：10min (ヨガブロック・バー)
4. 超基礎バーレッスン：25min

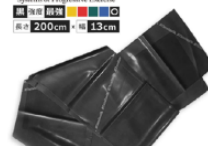
《用意するもの》

- フォームローラー
- ヨガブロック
- セラバンド
- 大きめのタオル

バスタオル



Thera-Band
System of Progressive Resistance
黒 200cm x 1.5cm



セラバンド

フォームローラー



ヨガブロック